Pedagogisk Gymnastik

E. Nerman



SAMMANDRAG AF FÖRELÄSNINGARNA

UTI

PEDAGOGISK GYMNASTIK

VID

KONGL. KRIGSSKOLAN

JÄMTE

EXEMPEL Å DAGÖFNINGAR

AF

EINAR NERMAN,
LÖJTNANT VID KONGL. KRONOBERGS
REGEMENTE.

ANDRA UPPLAGAN.

SKÖFDE, BOKTRYCKERIBOLAGET, 1900.

Innehållsförteckning.

Svenska gymnastikens uppkomst.

Den svenska gymnastiken benämnes ock den Lingska gymnastiken efter dess skapare *Per Henrik Ling.*

P. H. Ling, född 1776, kom tidigt utomlands, hvarest han studerade fäktkonsten. År 1804 blef Ling anställd såsom fäktmästare vid Lunds universitet, och tio år senare erhöll han dylik befattning vid krigsakademien å Karlberg. Året förut (1813) hade på Lings förslag en gymnastisk utbildningsanstalt inrättats i Stockholm, nämligen Kongl. Gymnastiska centralinstitutet.

Vid dessa båda sistnämnda anstalter arbetade Ling under många år och utbildade ett gymnastiskt system, som han baserade på mekaniska, anatomiska och fysiologiska grunder.

År 1839 dog Ling, och hans verk fortsattes af hans lärjungar, sonen Hjalmar, dr Liedbeck och professorerna Branting och Georgii, hvilka alla arbetade vid Gymnastiska centralinstitutet.

Detta institut är nu högskolan för gymnastisk bildning. Den fullständiga kursen är för manliga lärjungar treårig, för kvinnliga tvåårig.

Den svenska gymnastikens indelning.

P. H. Ling indelade gymnastiken uti fyra grupper:

den pedagogiska,
den militära,
den medicala och
den estetiska.

Endast de två första slagen af gymnastik hafva betydelse för militära ändamål.

Med *pedagogisk* gymnastik förstår man den art af gymnastik, förmedelst hvilken människan lär sig att sätta *sin kropp* under *sin egen vilja;*

med *militär* gymnastik däremot den art af gymnastik, förmedelst hvilken människan lär sig att genom sin kroppsliga kraft eller medelst ett yttre ting, t. ex. vapen, besegra en motståndare.

Den senare grundar sig på den förra och skall därför inledas med denna.

Den pedagogiska gymnastikens verkan, mål och betydelse.

Gymnastik är en ordnad följd af rörelser i öfverensstämmelse med organismens behof.

Rörelser åstadkommas genom muskelarbete. Vid detsamma fyllas musklerna med blod, därigenom att pulsådrorna utvidgas, så att de rymma 3—5 gånger mer blod, än då muskeln är i hvila. Muskelarbetet åstadkommer sålunda en liflig blodströmning från de centrala delarna och hela cirkulationen påverkas däraf — blir lifligare.

"Vid kroppsarbetet utvidgas visserligen blodkärlen i musklerna och göra ett mindre motstånd mot blodets strömning, men på samma gång förträngas blodkärlen i kroppens inre delar, så att motståndet i artärsystemet i dess helhet kommer att stiga." Hjärtat får sålunda ett ökadt arbete. Är hjärtat icke vuxet dessa nya fordringar, blir det öfveransträngt och svagt. Men just "genom den inverkan, som kroppsrörelser sålunda utöfva på blodomloppet, utgöra de ett synnerligen viktigt medel att stärka ett svagt hjärta, ty genom att tvinga det att arbeta mot ett större motstånd öka vi dess arbetsförmåga." Genom dylik öfning blir hjärtat i stånd att icke blott tillfredsställande

fylla sin uppgift under vanliga förhållanden utan äfven att vid behof kunna utföra arbete, som mycket öfverstiger det vanliga.

Tyngdkraften är äfven ett hinder för cirkulationen, men kroppsrörelser bidraga till att förminska verkan däraf. Venerna, som äro försedda med klaffar, hvilka endast medgifva blodets förflyttning mot hjärtat, hafva mjuka väggar, hvilka sammantryckas vid muskelarbetet; under detsamma föres sålunda blodet framåt, d. v. s. mot hjärtat, och hindras af klaffarna att gå tillbaka, och blodstockningar med däraf ofta följande förändringar i blodkärlens väggar, förekommas.

Öfverallt i kroppen försiggår en förbränning, hvilken ökas vid kroppsrörelse. Det värme, som vid förbränningen alstras, är nödvändigt för kroppens existens. För att en förbränning skall kunna ega rum, måste syre förefinnas, och detta får kroppen af blodet, hvilket å sin sida hämtar detsamma i lungorna från luften. Ju större omsättning — förbränning — desto mera syre erfordras. För att därför lungorna vid det ökade behofvet skola kunna fylla sin uppgift, måste de kunna aflämna erforderlig mängd syre. Detta förhållande nödvändiggör en lifligare och kraftigare verksamhet hos andningsmusklerna. Dessa blifva därigenom stärkta och förmå småningom lättare och fullständigare utföra det vanliga arbetet. Andningen blir nämligen vid kroppsansträngning djupare, d. v. s. andningsmusklerna söka öka utrymmet för lungorna, och denna ökning blir så småningom konstant; därigenom kunna ock lungorna ökas, och därmed blifver blodets syresättning fullständigare.

Den viktigaste af andningsmusklerna är mellangärdet, och vid dess ökade sammandragning påverkas organen i buken; detsamma inträffar ock, då bukmusklerna arbeta. Följden blir lifligare arbete hos organen, lifligare matsmältning, d. v. s. ett fullständigare tillgodogörande af i kroppen införda födoämnen och ett fullständigare utsöndrande af för kroppen oanvändbara ämnen. Den lifligare verksamheten hos organen stärker äfven samtidigt dessa.

Detta tillskott i kraft, som genom det ökade arbetet uppkommer, faller äfven muskler och nerver till godo, och därför utvecklas ock dessa småningom och tilltaga ej blott i omfång utan äfven i styrka och uthållighet.

Man kan sålunda säga, att hela organismen har nytta, ja, behof af kroppsrörelser, och att dessa bidraga till att stärka densamma, d. v. s. göra kroppen frisk och stark.

Ehuru kroppsrörelser sålunda i allmänhet äro till gagn, är det dock tydligt, att bland den massa rörelser, som kroppen kan utföra, det skall finnas sådana, hvilka hafva stort värde, och likaså andra, hvilkas värde är mycket litet, ja, till och med negativt.

Den svenska gymnastiken har endast upptagit de rörelser, som man vet vara af gagn — vare sig detta direkt vetenskapligt kan påvisas eller genom erfarenhet har utrönts. För kroppens alla delar har man sörjt. Rörelser finnas sålunda, hvilka direkt påverka lungorna eller cirkulationen eller bukorganen o. s. v. Dessutom hafva dessa rörelser blifvit ordnade så i

förhållande till hvarandra, att de komplettera hvarandra, och så, att hela organismen får sitt behof.

Det är därför tydligt, att den pedagogiska gymnastikens betydelse är mycket stor. Den eftersträfvar att göra individerna kraftiga och friska. För mycken kraft, öfverkraft, på ett ställe i kroppen är lika med svaghet på ett annat. *Målet* är därför att harmoniskt utveckla individerna, det vill säga nationen, till hälsa och styrka.

En kraftig individ är sällan feg. Gymnastiken bidrager sålunda ock till danandet af ett modigt släkte.

Gymnastiken har ytterligare en annan nationell betydelse. I densamma finnes ett stort disciplinerande element. Den framlockar ordning och noggrannhet jämte lydnad. Alla individer få från barnaåren uti gymnastiksalarna lära dessa saker, och detta verkar välgörande på dem äfven såsom vuxna. Lydnad fordras öfver allt, vid alla sysselsättningar, och gymnastiken är därför ett slags folkuppfostringsmedel.

Från militär synpunkt har den pedagogiska gymnastiken, förutom målen att bibringa individerna hälsa och kraft, införande af ordning och lydnad, äfven ett ytterligare, nämligen att vara en hjälp för exercisen och en förberedelse för militärgymnastiken.

Rörelsernas indelning.

De rörelser, som användas i den svenska pedagogiska gymnastiken, äro till sin form bestämda och till sin verkan kända.

Rörelserna indelas i:

I. *Samsidiga* rörelser, vid hvilkas utförande de båda kroppshalfvorna lika och samtidigt deltaga, och
växelsidiga rörelser, vid hvilka denna kroppshalfvornas medverkan är samtidig men olika;

II. *enkla* rörelser, hvilka direkt härleda sig från någon af grundställningarna och vid hvilka hufvudsakligen en lem eller kroppsdel användes, och
sammansatta, vid hvilka flera kroppsdelar medverka;

III. *hastiga*, som utföras samtidigt och på ett distinkt verkställighetsord, och
långsamma rörelser;

IV. *fria* rörelselser, som verkställas utan redskap eller medhjelpare, och
bundna, hvilka erfordra dylika.

Gränserna äro här ganska svårbestämda, och dessa indelningssätt angifva ej heller, hvilka delar som påverkas. Man använder derför oftare en annan indelningsgrund, nämligen efter rörelsernas verkan. Därvid får man en hel del grupper, vanligen benämnda *rörelsesläkten*, och dessa delas oftast uti underafdelningar kallade *rörelsearter*.

De vanligaste rörelsesläktena äro:

benrörelser,
spännböjande rörelser,
häfrörelser,
jämnviktsrörelser,
skulderbladsrörelser eller rörelser för ryggsidans muskler,
bukrörelser eller rörelser för framsidans muskler,
växelsidiga bålrörelser eller rörelser för sidornas muskler,

språng och
andningsrörelser.

Dessutom förekommer ock, att man sammanför rörelser ur olika släkten men med hufvudsakligen lika verkan i grupper, och sådana äro t. ex. inlednings-, afledande-, afslutnings- och korrektions-rörelser.

Terminologi.

Till förekommande af långa beskrifningar hafva en mängd säregna uttryck och förkortningar länge användts inom den pedagogiska gymnastiken. Dessa, hvilka omfatta så väl kroppsdelar, ställningar och rörelser som ock deras förhållande till redskap, äro i skriftspråket understundom än mer förkortade. För att hastigt men likväl tydligt kunna uttrycka sig i tal som i skrift samt förstå en gymnastisk uppsats, är det nödvändigt att känna dem liksom ock deras betydelse.

R., r. = rörelse; Rr. Rör. = rörelser;
Stln. = ställning;
Utg. = utgångsställning;
Utf. = utförande;

Kroppsdelarna:

Hfd. = hufvud;
A. (2 A.) = arm (dubbel arm = båda armarna);
B. (2 B.) = ben („ ben = „ benen);
Kn. (2 Kn.) = knä („ knä = „ knäna);
F. (2 F.) = fot („ fot = „ fötterna);
Vr. = vrist;
R. = rygg;
Br. = bröst;
S. = sida (eller sid).

Half betecknar att blott en kroppsdel (hand, fot) användes;
Hel angifver, att benen utefter hela sin längd äro understödda i vågplanet.

Man talar om trenne vertikala plan:
Tvärplanet gående genom båda axlarna,
pilplanet vinkelrät mot det förra, delande kroppen midt i tu och
fäktplanet gående genom hälar och skuldror, då ena foten från ställning med rät vinkel mellan fötterna flyttats i sin egen riktning och skuldrorna ställts parallella med den flyttade foten.

Grundställningar:
Stående [st.][1]) = kroppen rak hvilande på fötterna;
knästående [kn.st.] = öfverkroppen rak, hvilande på knäna och på fotspetsarna;
sittande [sitt.] = öfverkroppen rak, säte och hälar understödda;
liggande [ligg.] = kroppen rak understödd utefter hela sin längd;
hängande [häng.] = kroppen rak uppburen af armarna.

Armarna:
Ving = höftfäste;
hvil = nackfäste;
böj = armböjning uppåt;
sträck [str.] = armarna sträckta uppåt;
räck = „ „ framåt;
famn (a) = „ böjda, men i vågplanet;

1) Det inom [ ] betecknar den ytterligare förkortningen i skriftspråket.

famn (b) = armarne med rät vinkel i armbågsleden i vågplanet;
„ (c) = „ sträckta utåt, flathanden ned;
„ (d) = „ sträckta utåt, flathanden upp;
kors = „ midt emellan str. och famn (d).

Benen:

Slut [sl.] = fötterna tillsammans i pilplanets riktning;

tåstående [tåst.] = ställning i tåhäfning;

gång (a) = ena foten flyttad två fotlängder i sin egen riktning;

„ (b) = ena foten flyttad två fotlängder i pilplanets riktning;

utfall (a) = gång (a) }
„ (b) = gång (b) } endast att foten är flyttad tre fotlängder och att kroppstyngden är på främre foten;

gren [gr.] = ena foten flyttad två fotlängder i sidled;

nigstående [nigst.] = knäna böjda till rät vinkel;

nigsittande [nigsitt.] = knäna böjda till spetsig vinkel;

krok = knäna i höjd med höfterna, underbenen lodräta;

spjärn = ena benet rakt i höjd med höften;

bänd = ena foten fäst vid ett redskap.

Bålen:

Båg = ryggen böjd i jämn båge bakåt;

stup = bålen lutande framåt eller ock hufvudet lägre än höfterna;
vänd = vridning uti bålen;
fall = kroppen rak men lutande;
våg = hufvud, bröst och bäcken i ungefär samma höjd;
spänn angifver, att armarna äro fästa vid ett redskap;
spännböj = kroppen fälld bakåt med de uppsträckta armarne mot ett stöd;

spets stup fallande	kroppen rak, hvilande på händerna och fötterna,	som äro högre än sätet;
„ „ stående		som äro lodrät öfver händerna;

hvalf = kroppen i en båge bakåt, stödd af händer och hälar.

Fram angifver, att öfverkroppen ligger framför ett redskap;
mot „ „ vid användning af ett redskap framsidan är vänd däremot;
sidmot „ „ vid användning af ett redskap sidan är vänd däremot;
hög „ „ kroppen befinner sig å ett högt redskap;
tvär = kroppen tvärs öfver ett redskap;
sned = „ snedt „ „ „
väg = „ i jämnviktsläge på ena eller på båda fötterna.

Vid den hängande ställningen:
mothängande [mothäng.] = händerna på samma sida af redskapet som hufvudet;

frånhängande [frånhäng.] = händerna på motsatt sida af redskapet som hufvudet;
under „ [under „] = kroppen midt under ett redskap (bom);
lod „ [lod „] = kroppen vid ett lodrät redskap.

Rörelsesättens benämning:

Böjn(ing), deln(ing), flyttn(ing), fälln(ing), gång, häfn(ing), kastn(ing), lyftn(ing), marsch, nign(ing), omslag, rundn(ing), skiftn(ing), slagn(ing), slingr(ing), slutn(ing), språng, str(äck)n(ing), svängn(ing), vridn(ing), äntr(ing), öfverkastn(ing), öfverslag.

De inom parentes ( ) satta delarna af orden i sista stycket utelämnas i skriftspråket; punkt (.) sättas efter orden, t. ex. böjn.; strn. = böjning; sträckning.

Dessa rörelsesätt sammanföras med de omnämnda ställningarna och dessa sinsemellan, och härigenom angifves en ställning eller en rörelse t. ex.

Vinggång(a) tåst. kn. böjn.;
Famn(c) gr. vändst. S. böjn.;
Böj nigsitt. 2 A.strn. upp;
Str. sl. utfallst. utg.;
Räck spjernst. nign.;
Hvilbändst. R. fälln.;
Str. krokhalfst. 2 A.svängn.;
Famn(a) frambågligg. hfdvridn.;
Sidmotkorshalfst. B. deln.;
Halfspännsidfall. utg.;
Halfstr. S. motvåghalfst. kn. böjn.

Kommenderandet.

Uti den pedagogiska gymnastiken användes kommando- och befallningsord.

Kommandoorden (förkortas: kom.-o.), till sin form bestämda, bestående af lystrings- och verkställighetsord eller blott af verkställighetsord, brukas, då rörelser samtidigt och omedelbart skola utföras.

Befallningsorden (förkortas: bef.-o.) — i kommandoform utsagda befallningar — äro icke formbestämda och följas vanligen af verkställighetsord. De användas, då rörelser skola utföras i följd eller då samtidighet ej är af nöden eller önskvärd. Följda af verkställighetsord kunna de fullständigt ersätta kom.-o. men blifva längre.

Lystrings- och befallningsorden utsägas med hög, tydlig röst och med en hastighet, som är lämpad efter truppens utbildningsgrad. Vid ung trupp[1]) kommenderas eller befalles långsamt, alldenstund truppen till en början behöfver tid för att kunna fatta det befallda och tid för att i handling kunna omsätta detta.

Verkställighetsorden bestämma hastigheten uti rörelserna. De utsägas med hög röst, ibland med långsamt och mjukt uttal, ibland med kort och skarpt.

De vanligaste *verkställighetsorden* äro:

1) *Vrid, Häf, Sänk,* alltid med långsamt,
2) *Spring!*[2]) alltid med hastigt,
3) *Böj, Sträck, Ställ* omväxlande med långsamt och hastigt uttal.

---

1) Rekryter.

2) ! efter kommandoord betecknar verkställighetsordets uttalande hastigt.

Ex. 1) Till venster—vrid: På tå—häf: Armar nedåt—sänk.

2) Fritt hopp på stället—spring!

3) Hufvud bakåt—böj; Knä—sträck; Stupfallande—ställ.

Vänster knä uppåt—böj! Armar utåt—sträck! Vänster fot utåt—ställ!

4) *Ställning* uttalas kort eller deladt såsom två ord: Ställ—ning! Användes i och för återgång till en utgångsställning såsom ett ord, i fall återgången skall och kan ske i en afdelning, deladt, då rörelsen skall sönderdelas.

Ex. från Str. gång (b) st. utg. — ställning!
„ Str. gr. st. utg. Ställ—ning!

5) Grundtalen *ett, två, tre, fyra, fem, sex* etc. så väl med långsamt som kort uttal. Vid kort användes för två ofta tu, för fyra fyr.

Ex. från Str. bågst. utg. — Armböjning och sträckning. — Ett, två:
„ Str. stupst. utg. — Armböjning och sträckning — ett! tu!

Understundom sammandragas två af dessa räkneord till *ett* verkställighetsord med något olika eller ändrad skärpa på sista vokalen.

Ex. vid bom. Sitt upp — etttvå} något dragning på
för af — trefyr} sista stafvelsen.

6) *Slut* vid fötter—slut!
Ut „ fötter—ut!
Fäst „ höfter (nacke)—fäst!

Dessutom förekomma en del verkställighetsord för vissa rörelser såsom: "fall ut". "sitt af" m. fl.

En del rörelser sakna utprägladt kom.-o. eller bef.-o., och vid dessa användes, sedan man angifvit, hvad som skall ske

för utg:s intagande:

1) vid hastiga rr. kom.-o. "Utgångsställning—ställ!"

t. ex. vid intagande af framligg. utg.

2) vid långsamma rr. — ett långsamt uttaladt — "ställ";

t. ex. stupfallande-, krokhängande-, båghängande—ställ;

för utförandet:

1) vid hastiga rr. — "kör", "spring", "opp",

t. ex. vid äntring i linor — kör!

2) vid långsamma rr. — "börja".

för afbrytandet:

1) vid rytmiska rr. — såsom marsch — "halt";

2) vid fortfarande rr. såsom armgång — "stopp".

Från exercisreglementet lånas vid gymnastik användbara kommandoord.

En del verkställighetsord, såsom "fatta", "tillbaka" etc. begagnas efter instruktörens godtfinnande.

Till undvikande af kom.-o:s och bef.-o:s upprepande användas orden:

(det)samma — ett!

växla — ett!

bytom — ställ!

Vid vissa rörelser är det stundom lämpligt att till lystringsorden tillägga "hastigt", "hastiga", "långsamt", "långsamma":

t. ex. Hastiga hufvudvridningar — ett! två! tre! fyr!

Armsträckning uppåt, långsamt — ett, två.

Då en sammansatt rörelse skall utföras i afdelningar, tillsäges: “med afdelningsräkning“,

eller ock användas grundtalen såsom verkställighetsord:

t. ex. från st. grundställning

1) med afdelningsräkning, armar uppåt—sträck!—tu!

2) armsträckning uppåt—ett!—tu!

Det förra sättet är att föredraga, då afdelningsräkningen är bortlagd, det senare, innan så har skett.

Vid sammansättning af kom.-o. böra alla onödiga ord undvikas liksom ock att verkställighetsord upprepas:

t. ex. “vänster fot framåt *ställ och* armar uppåt —sträck!“

Orden *ställ och* äro onödiga.

Instruktören skall uttala alla vokaler synnerligen tydligt samt undvika att kommendera i basen utan från början skola sin röst i diskanten.

Instruerandet.

För att rörelserna skola medföra bästa verkan, skall utgångsställningen — den ställning kroppen vid rörelsens början har — vara god, d. v. s. formriktig och för rörelsens verkan lämplig, och dessutom skall slutställningen vara formriktig, riktig tid för utförandet skall användas, hvarjämte ock rörelsebanorna skola rätt afpassas.

Iakttages ej detta uppstå fel.

De *vanligaste felen* äro:

att basen (understödsytan) ej är riktig; för smal eller för bred:

t. ex. vid str. sl. st. kast S. böjn. — för smal; vid vägst. gång på en half meters bred planka — för bred;

att andningen ej oförminskadt fortgår;

att vägen vid rörelsers utförande tages oriktig eller för lång (kort):

t. ex. vid lodhäng. lodrät 2 A.gång — att armarna föras fram och först i slutställningen komma ut;

att tillräcklig muskelisolering saknas, d. v. s. att vid rörelser en del muskler, som för tillfället skola vara i hvila, medhjälpa, hvarigenom s. k. samrörelser uppkomma:

t. ex. vid 2 A.häfn. vill gärna ryggens och bakre sidans af låret muskler medarbeta;

att för sammansatta former för tidigt användas, hvarigenom redan utgångsställningens intagande uttömmer all kraft:

t. ex. att under 1. veckan med rekryter göra stupfall. 2 A.böjn.;

att inledande rörelser ej användas tillräckligt:

t. ex. att göra 2 A.strn. utan att förut hafva gjort och inlärt 2 A.uppböjn.;

att "klämställning" intages d. v. s. att vid A.rörelser armarna sättas i sådant läge, att bröstet sammanpressas;

att axlarna ej tillbörligt fixeras:

t. ex. vid 2 A.strn. fram om axlarna deltaga i rörelsen;

att långsamma rörelser utföras hastigt:
t. ex. intagande af båghäng. vid låg bom hastigt.

Instruktören har att iakttaga:

att instruerandet och visandet af en rörelse alltid skall föregå dess öfvande;

att stegra långsamt, d. v. s. att inleda alla rörelser, äfven om inledningen användes blott en gång, eller med andra ord att sönderdela svårare rörelser vid deras inlärande;

att visandet af felen ofta förr framlockar den riktiga formen än ett ideligt rättande af felen, men att detta rättande det oaktadt ej får uteblifva;

att rätta hastigt;

att rättandet af fel kan ske
genom användande af korrigerande rörelser,
genom tillsägelse eller manuelt ingripande under rörelsens utförande eller ock
efter rörelsens (dagöfningens) slut enskildt till den felande;

att aldrig *under rörelsens utförande* försöka rätta *alla* fel;

att vid rättandet tänka på de väsentligaste felen:

att riktig tid för rörelsen användes, och att han af rättandet ej förledes till att låta truppen för länge kvarblifva i en ställning:

att bristande förmåga och fel äro skilda saker:

att hafva intresse för och lägga på minnet hvarje karls framsteg och egenheter;

att strängt hålla på ordningen:

att så placera sig, att han kan öfverse hela sin afdelning; sålunda olika plats vid olika rörelser;
att kommendera rätt, klart och tydligt, hellre för högt än för lågt;
att vänja truppen vid sträng lystring, hvarför det är lämpligt, att instruktören ibland står bakom truppen.

Vid instruerandet skall iakttagas:

att angifva rörelsens namn;
att uttala kommandoordet med riktigt tonfall och riktig skärpa;
att angifva utgångsställningens form;
att angifva rörelsevägen (eventuellt om inledning erfordras);
att angifva fel därvid;
„ „ slutställningen;
„ „ fel däri.

Under instruerandet visas rörelsen helst af instruktören själf; derefter framtages ur ledet en man, med hvilken rörelsen göres, hvarvid alla fel påvisas.

Stegring.

Allt efter det truppen utbildas, skola starkare rörelser användas. Rörelserna göras starkare — stegras — genom flera olika åtgärder, nämligen genom att

1) *basen minskas,* d. v. s. understödsytan göres mindre. Med fötterna slutna står man mindre stadigt än med fötterna skilda:
t. ex. om man gör Str. sl. st. S. böjn., så är den r. svårare än Str. gr. st. S. böjn.;

2) *häfstången ökas:*
t. ex. Sl. st. S.böjn. är svagare än Halfstr. sl. st. S.böjn., och Vingst.R. böjn. är svagare än Str. st. R.böjn., på den grund att den del af kroppen, som skall vid böjningen uppbäras af sidornas (resp. bukens) muskler, väger mer, då armarna blifvit sträckta, d. v. s. då tyngdpunkten flyttats högre;

3) *vinkeln i en led ändras,* ty då måste musklerna kring denna sammandragas eller uttänjas ytterligare:
t. ex. Nigst. — nigsitt.;
Båghäng. (pannhöjd) — båghäng. (brösthöjd);

4) *vägen ökas:*
t. ex. vid äntring, armgång: ju längre väg, desto mer arbete;

5) *hastigheten ökas,* ty dels måste musklerna arbeta fortare, och dels måste en del andra muskler hejda, så att rörelsen ej går utöfver de rätta gränserna:
t. ex. vid hufvudvridning, sidoböjning;

6) *tiden ökas,* ty musklerna måste arbeta under längre tid;
t. ex. vid 2 A.häfn.; vid spännböjn.;

7) ett *förökadt antal lika rörelser* utföras;

8) *stöd,* fasta eller manuella, *borttagas,* ty då måste kroppens egna krafter ensamt utföra rörelsen:
t. ex. Motspjärnst. kn.böjn. — räckspjärnst. kn.böjn.

9) *flera rörelser sammansättas.*
Sammansättning sker genom:
a) olika delars samtidiga rörelser;
t. ex. F.flyttn. och 2 A.strn.;

b) många tidmått i följd;

t. ex. F.flyttning i följd i olika riktningar;

c) ändring i metriskt afseende;

t. ex St. inl. till fria hopp göres med räkningen ett, två, tre, fyra; sedan ett! två! tre! fyra! och kan ändras sålunda ett-två-tre!—fyra.

Stegringen får ej ske för långt eller för hastigt. Rörelser skola bibehållas så länge af dem någon väsentlig nytta kan dragas för den trupp, af hvilken de användas.

Dagöfningen. Dess sammansättning.

Med *dagöfning* förstår man en fullständig följd af gymnastiska rörelser ordnade på ett — i förhållande till dessa rörelsers olika verkan på kroppen — ändamålsenligt sätt.

Dagöfningen uppgöres med hänsyn tagen till truppens utbildningsgrad och är afsedd att gälla — i regel — en vecka (6 öfningsdagar), men kan användas längre eller kortare tid beroende på truppens förmåga att kunna tillgodogöra sig i densamma förekommande rörelser.

Hvarje instruktör bör uppgöra en dagöfning för sin trupp, dels, emedan han derigenom får ett stöd för minnet, och dels, emedan han då lättare kan anordna och öfverse stegringen.

I dagöfningen ingå en hel mängd rörelser hämtade ur de förut omnämnda grupperna, rörelsesläktena. Genom försök har man funnit, att rörelsesläktena böra ordnas på ett visst sätt för att åstadkomma den

bästa verkan: Erfarenhetsrön hafva vidare ådagalagt, att dagöfningen hvarken skall börja eller sluta med mycket starka, d. v. s. lung- och hjert-verksamheten uppdrifvande, rörelser, hvarför också dylika rörelser böra förläggas inuti dagöfningen.

I en *fullständig dagöfning* ingå i nedannämnd ordning följande större grupper äfven kallade "hvarf":

Inledningsrörelser,
Spännböjande rörelser,
Häf- „
Jämnvikts- „
Marsch- „
Skulderblads- „
Buk- „
Växelsidiga bål- „
Språng- och
Afslutningsrörelser.

Inledningsrörelserna skola, förutom nödiga ordningsrörelser, omfatta:

Korrektionsrörelser för den enskilda ställningen,
benrörelser samt (om möjligt)
svagare rörelser ur alla släkten.

Inledningsrörelserna utgöra sålunda för sig en *liten* dagöfning, i hvilken mycket benrörelser ingå, och man afser härmed att sätta blodet i raskare omlopp, hvarigenom muskel- och nerv-verksamheten ökas och organen stimuleras samt blodet drages från hjärnan.

Spännböjande rörelsen.

Sedan blodet sålunda kommit uti hastigare rörelse, söker man genom denna rörelse kraftigare påverka de stora kärlen. Blodet drages till de inre delarna,

hvarför en rörelse nu bör följa, som utjämnar trycket i de stora kärlen. Man använder härför en s. k. *afledande rörelse.* (Afledande kallar man de rörelser, hvilka hastigt bidraga till att förflytta blodet *från* ett blodöfverfyldt ställe t. ex. från hjärnan genom benrörelser, från lungorna och hjärtat genom andnings- och svagare benrörelser, från bukorganen genom arm- och benrörelser. Uti en dagöfning betecknas i skriftspråket en afledande rörelse alltid med ett +.)

Lämpliga dylika efter en spännböjande rörelse äro ben- och andningsrörelser, och göras dessa starka i förhållande till den spännböjande rörelsens styrka.

Från de inre organen till de yttre flyttas nu blodtrycket genom

häfrörelser.

Vid dessa ökas likväl trycket uti bröstkorgen, och böra de derför följas af +, helst en andningsrörelse, och lugnas den uppdrifna andningsverksamheten ytterligare genom

jämnviktsrörelsen.

Denna påverkar hela muskulaturen och en stor del af rörelsenerverna; äfven hjärnan får öfning, ty ju större antal muskler, som samtidigt skola vara i verksamhet, desto större verksamhet hos hjärnan.

Härefter följer i dagöfningen det s. k.

Marsch- eller uthållighetshvarfvet.

Under detsamma öfvas benmusklerna samt andningsorganen, hvilka komma uti liflig verksamhet.

Detta hvarf *skall* åtföljas af +, som här lämpligen är vanlig marsch, tåmarsch, marsch med korta

steg eller ock någon annan lugnande marsch: därpå bör en andningsrörelse följa.

Skulderblads- och

buk-rörelserna komma därefter omedelbart på hvarandra. Dessa rörelser påverka ofta ryggraden och densamma följande kärl, och användas här såsom ⊹ svagare benrörelser.

Sidornas muskler få därefter sitt arbete genom de

växelsidiga bålrörelserna, hvilka såsom varande storkärlsrörelser böra följas af ⊹ (benrörelse).

Den starkaste delen af dagöfningen utgöres af *sprången,* och äro dessa en sammansättning af de öfriga släktena. De följas alltid af

afslutningsrörelser, hvilka äro ett stort ⊹ i förhållande till hela dagöfningen.

I dem ingå andnings- och benrörelser, någon gång äfven en enklare växelsidig bålrörelse.

Dagöfningen göres till en början svag och kort, och ökas småningom dess styrka dels genom att rörelserna göras starkare, och dels genom att ett större antal rörelser medtagas. Dagöfningens styrka är sålunda icke ensamt beroende på rörelsernas antal utan äfven på den kraft, som behöfver användas. Den angifna dagöfningen är en medelmåttig i afseende på rörelsernas antal. Vill man *öka* dagöfningens styrka genom att tillsätta flera rörelser insättes först ett s. k. 2. häfhvarf lämpligen efter de växelsidiga bålrörelserna, sedermera dubbla rörelser ur skulderblads; buk- och växelsidiga bålrörelsernas grupper, men bör därvid bemärkas, att man alltid väljer rörelser ur skilda arter.

Ex. på en dagöfning med stort antal rörelser:

Inledningsrör.: Korrektions- rörelser.
ben- „
andnings- „
storkärls-[1]) „
ben- „
jämnvikts- „
skulderblads- „
buk- „
växelsidiga bål- „
hopp eller ben- „
andnings- „
spännböj.-rör.: + (= framåt nedåt böjning),
buk- „ + (= benrörelser),
häf- „ + (= andningsrörelse),
jämnvikts- „
växelsidig bål- och *skulderbladsrör.:* (utfall),
uthållighetsrör.: + (= benrörelse och andningsrör.),
skulderblads- rör.:
buk- „ (+)
växelsidig bål- „ + (= benrörelse),
häf- „ + (= andningsrörelse),
buk- „
växelsidig bål- „
marsch,
språng,
afslutningsrörelser: Andnings- och benrörelse.
växelsidig bål- „
hopp (ben-) „
andnings- „

[1]) Till storkärlsrörelser räknas spännböjande, vissa skulderblads- och bukrörelser samt de flesta växelsidiga bålrörelser.

Skulle man däremot vilja *minska* dagöfningen, utan att åsidosätta den fordran, man ställer på en dagöfning, nämligen att tillgodose kroppens alla delar, utesluter man en del af inlednings- och afslutningsrörelserna. Är ytterligare förkortning af nöden, borttages först jämnviktsrörelsen sedan skulderbladsrörelsen och en del af sprången.

Allt för ofta inträffar det, att redskapen ej räcka till för ett samtidigt utförande af alla rörelser i nämnda följd, och då kan man, utan större olägenhet, omkasta en del hvarf. Därvid böra

bukrörelsen och växelsidiga bålrörelsen

eller spännböj.-rörelsen och häfrörelsen

eller skulderbladsrörelsen och bukrörelsen byta plats. Vid svagare rörelser kan omkastning ske mellan spännböjande och bukrörelser.

Ordningsrörelser.

Dessa rörelser afse:

1) truppens formerande till öfning på led och
2) inlärandet af lystring.

I allmänhet formeras trupp till gymnastik på öppnade led med hvarannan man eller efter indelning till tre 2. och 3. män tillbakaryckta eller ock dylik formering men med ökade luckor mellan karlarna.

Formeringen lämpas efter truppens storlek och tillgängligt utrymme.

Ordningsrörelser äro: rättningar, vändningar, formeringar och kortare förflyttningar.

I. *Rättningar* öfvas

1) framåt;

2) åt sidan a) enl. exercisreglementet;
b) "med halft afstånd." Armen rak upplyft till vågplanet, tumgreppet invid grannens åt rättningssidan hals *utan att vidröra* densamma;
c) "med helt afstånd." Armen åt rättningssidan upplyft till vågplanet, fingerspetsarna nära intill grannens axel;
d) "med dubbelt afstånd." Båda armarna lyfta, karlarnas fingerspetsar nära berörande hvarandra.

Rättning öfvas först på ett led.

II. *Vändningar* enl. exercisreglementet. Hel omvändning åt höger öfvas äfven, dock ej före fjärde veckan.

III. *Formeringar* (inledas genom öfning uti indelning till två, tre, etc.):

1) luckbetäckning
i linie med ett, två eller tre steg;
i rotekolonn genom att endera eller bägge n:r förflytta sig åt sidan;

2) led öppning enl. exercisreglementet eller med flere steg samt äfven efter vändning åt sidan;

3) ett, två led enl. exercisreglementet.

IV. *Förflyttningar* (kortare), vanligen ej mer än tre steg:

1) framåt och bakåt;

2) till sida.

Dessa ordningsrörelser sammansättas så, att antingen flere vändningar eller vändningar följda af steg eller tvärtom kommenderas samtidigt eller ock ledöppning med vändning och luckbetäckning o. s. v.

Ordningsrörelserna begagnas i början af en dagöfning och inuti densamma, då ny formering är af nöden; dessutom äro de användbara såsom svaga afledande rörelser. De inöfvas först enskildt, sedan efter ledarens räkning, därefter på hög, sedermera på tyst räkning af truppen.

Korrektionsrörelser.

Dessa rörelser användas för att

I. rätta små fel i den enskilda ställningen,

II. afhjälpa felaktigheter vid rörelsernas utförande,

III. förminska en del kroppsliga missbildningar.

I. Vid början af hvarje dagöfning skola dessa förekomma för att få den stående grundställningen riktig och skola dessutom användas, närhelst fel i nämnda ställning framträda. Några dylika rörelser nämnas här.

1) *Fotslutning och utvridning* för att erhålla den räta vinkeln mellan fötterna. Denna vinkel anses ännu af många af betydelse för gymnastiken. Vid en del rörelser, som utgå från st. grundstln. är rät fotvinkel önskvärd t. ex. F. flyttn.(a), utfall(a) samt i den militära gymnastiken vid gardställningen (i den pedagogiska kallad "värnst. utg."). Rörelsen är en svag benrörelse och upprepad en afledande.

2) *Tåhäfning,* som tjenar till att kontrollera, att

kroppstyngden är lika fördelad på hälar och fotblad, är en svag benrörelse; upprepad en afledande.

3) *Hufvudböjning bakåt* användes för att rätta hufvudställningen. Hufvudet föres med indragen haka bakåt, så att *hela* halspelaren blir böjd. Härigenom uträtas den böjning framåt, som i halsregionen finnes å ryggraden, hvarjämte ock den öfre delen af bröstkotpelaren påverkas och samtidigt i någon mån bröstkorgen lyftes.

Fel: att rörelsen blott sker vid öfversta halskotan, och sålunda i slutställningen hakan pekar i vädret.

4) *Armlyftning och armböjning* begagnas för att ställa skulderbladen rätt. Kom.-o.: "Armar utåt—lyft. Händer—vänd. Armar—sänk. Stopp!" då armarna kommit halfvägs ned. "Med armbågarna till lifvet, armar — böj"; svag andningsrörelse; inledningsrörelse till armböjning uppåt.

II. utgöras dels af under I. angifna rörelser och dels af enklare rörelser af alla släkten, och måste instruktören för hvarje gång, han har behof af en korrigerande rörelse, söka själf finna botemedlet.

T. ex. Ett vanligt fel vid ving sl. st. S. vridn. är, att vid vridning till vänster (höger) högra (vänstra) axeln kommer för mycket fram och höjes. Lämpligt är under första inöfvandet, att låta rekryten sträcka ned högra (vänstra) armen bak på ryggen, ty då sänkes axeln.

III. De missbildningar, hvilka kunna och få behandlas af instruktörer, hvilka ej genomgått GCI, äro blott kut- och svank-ryggar.

Mot kutrygg begagnas skulderbladsrörelser och str. häng. stln., mot svankrygg krokhäng. stln. och ligg. 2 B. lyftn.

Benrörelser.

Dessa rörelser anstränga och stärka benens muskler och draga en stor blodmängd till de nedre extremiteterna och äro därför i viss mån afledande.

De kunna fördelas uti fyra grupper:

I. *enkla benrörelser,*
II. *utfall,*
III. *marscher,*
IV. *svikthopp.*

I. Till de *enkla benrörelserna* räknas:

Tåhäfn. i st., sl. st., gr. och gångst.stln,
„ och knäböjning äfven till nigsittande.
fotflytn.(-ar),
„ och tåhäfning,
„ „ „ och knäböjning,[1])
tå- och hälömsn.,
växeltålyftn.,
st. inledning till fria hopp,[1]
jämnviktsrörelser *utan* redskap, (se dessa).

Dessa benrörelser äro alla afledande från de inre organen och kunna sålunda betecknas med +.

II. *Utfall* i sin enklaste form d. v. s. *utan tillsats* af rörelser med bål eller armar. Hit räknas:

---

[1]) Gr. st. ej lämplig till en början för rekryter.

Utfall (b) bak, „ (a) „ „ (a) fram, „ (b) „ sl. utfall bak, „ „ fram.	Stegringsföljd.

Ofta förenas med dessa en ytterligare minskning af vinkeln uti främre knäet och benämnes detta knäböjning, men tillgår så, att främre fotens häl lyftes från marken, i öfrigt skall kroppens läge vara oförändradt.

Utfall böra sparsamt användas för rekryter. De fordra lång tid att inlära, och utan rätt form äro de af intet värde.

III. *Marscherna* äro de bästa benrörelserna och äro till sin natur af tvenne skilda slag, näml. de, som lugna hjärt- och lungverksamheten, och de, som uppdrifva densamma. Följden af detta är, att man synnerligen bra kan använda en af det förra slaget såsom -|- efter en af det senare.

Ex. på hjert- och lungverksamheten:

lugnande:	*uppdrifvande.* [1])
Vanlig marsch,	Noggrann marsch,
Marsch på tå,	Språngmarsch,
„ med korta steg,	Marsch med knäuppböjning på stället (med förflyttning),
„ „ vrist sträckning,	

[1]) Dessa skola alltid åtföljas af -|-.

Marsch med tåhäfning,
„ „ fotombyte.
„ „ märksteg.

Språngmarsch med d:o,
Marsch med stora steg,
Upp- och nedlöpande på lutplan (hänföres äfven till sprången).

IV. *Svikthoppen* utföras vanligen på stället. De verka alla uppdrifvande på lung- och hjärtverksamheten och skola följas af ┼.

Ex. Tåst. — gr. tåst.
Gång (b) tåst. F. ombyte på stället.
Tåst. med utkastn. af ett ben.
„ „ fram „ „ „ „
Nigsitt. — tåst.

Spännböjande rörelser.

Den spännböjande rörelsen är uppfunnen af Ling och är säregen för den svenska gymnastiken. Den "utgår från sträckstående ställning, och dess första grad — der fötternas vågrätta afstånd från redskapet endast är omkring en fotlängd — innebär blott så stor böjning i ryggpelaren, att jämnvikten upphäfves och en fällning af kroppen framkallas. Hufvudet skall härunder föras så mycket bakåt, att halsen aftecknar en jämn fortsättning af ryggpelarens böjning bakåt. Armar och händer skola vara sträckta till det *yttersta* och väl bakåtförda i öfverensstämmelse med den angifna spänningen af själfva kroppen. Vid den spännböjande ställningens intagande såväl som under dess bibehållande skola fötterna orubbligt och noggrannt kvarstå på samma plats, som

de intagit i den ställning, hvarur den spännböjande framgår. Benen *(knäna)* skola vara väl sträckta, och samtliga muskler mellan bäckenets och lårens framsida (ljumsktrakten) skola under bakåtböjningen och under själfva ställningen vara i så stark verksamhet, att bäckenet hindras att föras framåt.“ Detta är den spännböjande utgångsställningen.

Fällningens storlek är beroende på hälarnas afstånd från redskapet, mot hvilket stöd tages. Kroppen står sålunda vid denna ställning uti en hvalfbåge med fäste för händer och fötter. Ju större fällning, desto större tryck på hvalfbågen, eller med andra ord, desto större arbete för de muskler, som skola åstadkomma (uppehålla) densamma. Stegringen sker också genom att öka afståndet från redskapet.

Vid första fällningen arbeta baksidans muskler genom att sammandragas och framsidans genom långsam uttänjning. När stöd tagits, måste benens sträckmuskler samt bukens och ljumsktraktens muskler vara i arbete, under det att bröstets blott äro uttänjda. Ryggsidans — särskildt den öfre delens — muskler äro däremot uti stark sammandragning. Likaså äro musklerna i skuldertrakten samt armarnas alla sträck- och händernas böjmuskler uti stark verksamhet.

Kotpelaren böjer sig vid den stående ställningen i hals- och ländtrakten framåt, i bröstregionen bakåt. Genom den spännböjande rörelsen söker man förminska dessa bågar eller förhindra dem att ökas. Uträtandet af bågen i bröstdelen af kotpelaren inverkar på refbenen, hvilkas främre ändar vid nämnda rörelse lyftas uppåt, i det de blifva rörligare. Utrymmet i bröst-

korgen ökas med refbenens höjande, och lungorna få därigenom större utrymme och kunna vidgas till fromma för hela kroppen.

Det tryck, som magmusklerna åstadkomma, verkar välgörande, ej blott på bukorganen, utan äfven på de stora kärl- och nervstammarne, hvilka äfven direkt påverkas af ryggpelarens uträtande.

Denna rörelsesläkts *vanligaste fel* äro:

"bristande stadga i fötternas ställning,
böjning af knä- och höftleden,
bäckenets framåtförande,
för stark böjning i veka lifvet,
för ringa bakåtböjning i ryggpelarens öfre del,
axlarnas sänkande under det plan, hvari de böra ligga,
hufvudets uppåtförande stundom på nära lodrät halspelare,
armarnes böjning samt
andningens hämmande."

Dessutom förekommer ofta vinkel uti handleden.

Den spännböjande rörelsen inledes (föregås) af st. och gr. st. R. böjningar. Dessa såväl som den spännböjande rörelsen *skola* åtföljas af en framåt-nedåtböjning. Dessa rörelser tillhöra de s. k. storkärlsrörelserna och böra följas af en afledande rörelse lämpligen en benrörelse I. eller af enklare hopp från ribbstol (djuphopp framåt, bakåt eller åt sidan).

Följer uti dagöfningen en bukrörelse, kan denna lämpligen tagas omedelbart efter framåtnedåtböjningen, naturligen följd af ⊣-.

Obs. för instruktören.

Rörelse skall stegras mycket långsamt. (Den spännböjande utgångsställningen med 1½—2 fotlängders afstånd med fattning kan bibehållas för rekryter de 4 à 5 första veckorna.)

Afståndet från stödet skall noga afpassas efter den böjning, som fordras. Instruktören bör därför ej kommendera "1" eller "1½ stegs afstånd", utan hellre "2", "3 fotlängder", ty afståndet skall hänföras till hvarje individ särskildt.

Synnerligen tydliga och *höga* kommandoord erfordras, ty hörseln är under denna rörelse ofta något förminskad.

Lefvande stöd böra *aldrig* användas *för rekryter.*

Oaflåten kontroll och ständiga rättelser äro af nöden.

Återgången från ställningen skall ske med båda händerna samtidigt.

Stegringen sker:

genom ökadt afstånd från redskapet,
" att rörelser utföras med benen eller armarna.

Stegringsföljd:

[Ryggböjningar bakåt i st. (gr. st.) ställning med ving, hvil och str. utgöra en inledning; dessa rörelser äro egentligen bukrörelser.]

1. Spännböj. utgångsställning med till en början 1 fotlängds afstånd.
2. Spännböj. utg. med fattning.
3. Spännböj. tåhäfn.;

fel: att eftergift göres i skuldermusklerna. i stället för att de skola ytterligare arbeta.

4. Grenspännböj. utg.
5. „ tåhäfn.
6. Spännböj. knäuppböjn. (två—tre fotlängder);
fel: stark vristuppböjning eller sträckning.
7. Spännböj. knäuppböjn. och häfn. på tå.
8. „ „ „ knästräckn.;
fel: att knäet vid sträckningen sänkes under höftens vågplan.
9. Spännböj. benuppböjn.
10. „ „ och häfn. på tå;
fel: att benet sjunker vid tåhäfningen.
11. Spännböj. handgång. (tre fotlängder).
12. „ 2 A. böjn.

Häfrörelser.

Med dessa rörelser söker man att vidga bröstkorgen. Därvid komma i första hand till användning bröstets, ryggens, nackens, skuldrornas och armarnas muskler, och samtidigt med att dessa muskler öfvas och stärkas tillkommer, att dessa, sålunda förbättrade, i hög grad kunna bidraga till den korrekta hållningens bevarande. Vid häfrörelser utgår man från den hängande ställningen, vid hvilken kroppen, uppburen af de uppsträckta armarna, är upplyft mellan armarna så, att skuldrorna hafva i det närmaste samma ställning som vid den sträckstående ställningen. Redan den häng. utgångsställningen verkar till bröstkorgens

vidgande därigenom, att genom denna ställning refbenens främre ändar lyftas. Bröstmuskeln är nämligen fäst på refbenen och på öfverarmen. Refbenen uppöfvas till större rörlighet, och följden däraf blir, att den ofrivilliga andningen blir djupare d. v. s. fullständigare, hvaraf följer vidgade (större) lungor och bättre syrsättning i blodet.

Den hängande ställningen med bålen lyft mellan armarna är den typiska häfrörelsen. Denna utvecklas och stegras genom lyftning förmedelst armarnas böjning och kan småningom drifvas därhän, att öfverarmarna komma in till lifvet unget. såsom i böjst. stln.

Förutom denna — den rena häfrörelsen — användes en del andra, vid hvilka armarna få hjälp af benen, och hvilka ur praktisk synpunkt äro lämpliga att öfva, och hvilka hafva sitt värde blott vid dem tillses, att grundprincipen — bröstkorgens vidgande — ej åsidosättes.

De *vanligaste felen* vid den rena häfrörelsen:

att s. k. klämställning intages d. v. s., att armarna i stället för att föras uti tvärplanet dragas framför bröstet, hvarigenom detta sammantryckes;

att andningen hämmas;

att afståndet mellan händerna är mindre än axelbredden;

att kroppen ej hänger lodrät, utan att ryggmusklerna för mycket deltaga i arbetet så att benen blifva förda bakåt;

att benen ej äro tillsammans eller hållas stilla, och att vristerna på ett eller annat sätt spännas;

att hufvudet föres framåt.

Förekommer det att rekryten sprattlar och knycker med benen, bevisar det, att han ännu är för svag för att kunna rätt utföra rörelsen.

Häfrörelserna kunna *indelas* uti följande fyra grupper:

I. *rena häfrörelser,* vid hvilka kroppen ensamt uppbäres af armarna, och vid hvilka alla fordringar kunna tillgodoses;

II. *rörelser,* vid hvilka äfven en *buk*rörelse ingår;

III. *äntringar,* } vid hvilka benen äro behjälp-
IV. *slingringar,* } liga vid förflyttningen.

Stegringsföljd för hvarje grupp särskildt.

I. *Rena häfrörelser* (inledda genom den häng. utg.):

mothäng. häfn. (a);[1])
lod- „ „ (a);
från- „ „ (a);
mot- och frånhäng. häfn. (a);
underhäng. häfn.:
mot- „ „ (b);
lod- „ „ (b);
från- „ „ (b);
under- „ 2 A.gång;
„ „ „ med häfning till (b);
omslagsgång;
lodhäng. lodrät 2 A.gång upp.

1) (a) betecknar vid häfningar att vinkeln mellan öfver- och underarm är rät eller trubbig,
(b) att vinkeln är spetsig.

II. *Häfrörelser i förening med bukrörelser* (stegringsföljd inom de olika underafdelningarna):

a) Fallunderhäng. 2 A.gång; fallhäng. 2 A.häfn.: „ häfhäng.[1]) hfd vridn.; „ „ växel B.lyftn.	Bom; linor; stänger;

Dessa stegras genom bommens (vid linor och stänger fattningens) sänkande. Häfning sker aldrig längre än till rät vinkel.

b) Båghäng. 2 A.häfn.; „ häfhäng. hfd vridn.; „ „ växel B.lyftn.	Bom; linor.

Stegras genom bommens (fattningens) sänkande. Häfning blott till rät vinkel. Med rekryter sättes bommen till en början å pannhöjd.

Fel: armarna föras ej ut, skuldrorna föras fram och ryggen kutas; tårna ej underböjda.

Växling mellan båg- och fallhängande är en stegring af både a) och b).

c) Krok (a)[2]) häng. 2 A.häfn.; „ (b) „ „ „ „ (a) „ underhäng. 2 A.gång; „ (b) „ underhäng. 2 A.gång;	Bom och delvis vid linor, stänger och ribbstol.

d) Öfverkastning (öfverslag);
Frånhäng. 2 B.lyftn. (bom):
lod- „ öfverslag; (linor);

---

1) Häfhängande betecknar att armhäfning gjorts.

2) Krok (a) hängande = knäna i höjd med höfterna, underbenen lodräta,
Krok (b) hängande = benen raka i höjd med höfterna.

frånhäng. öfverkastn. till jämnvägande;
mot- „ „ till jämnvägande: } Bom;

dessa rörelser tillhöra med nästan större skäl bukrörelserna: se dessa slutet af B.uppböjn.

III. *Äntringar* (stegring inom underafdelningarna):

a) å lodrät redskap:

1) stege och lejdare: Vexelklifgång;

2) stänger, linor:

Lodhäng. äntr.

Inledes med: Inlärandet af benens fattning (2 linor);
krokhäng, utg. (ribbstol, 2 linor);
häng F. växling (2 linor);
str. häng. 2 B. uppdragn. (2 linor);
handflyttn, upp o. ned;

Lodhäng. förflyttning i sidled;
„ „ snedt uppåt;

Fel: ensidigt användande af benen, i det att alltid ena benet lägges bakom redskapet.

b) å båglina:

Slagäntr. (inledes med benväxling på stället);
„ med hufvudet före upp, benen före ned;
„ med benen före upp, hufvudet före ned;

våghäng. omslag på stället;
slagäntr. upp med enkelt omslag;
„ „ „ dubbelt „

Fel: kroppen ej stilla under redskapet, ryggen kutad; vid omslag: ej axelbredd mellan händerna; hufvudet ej tillbaka; ryggen svankad; benen bakåtförda.

IV. *Slingringar* (stege, dubbelbom) (stegringsföljd):
Vågslingr. med hufvudet före;
„ „ benen „
lodslingr. med hufvudet före upp, benen före ned;
korsslingr. „ „ „ „ „ „ „
„ „ „ „ „ och ned.

Fel: ej axelbredd mellan händerna; att armarna i slutställningen äro korsade; att slingringen ej sker lika åt båda sidor.

Till häfrörelserna bör ock den *jämnvägande hållningen* räknas, emedan dess verkan på bröstkorgen är snarlik den, som förefinnes vid den häng. utg.

Jämnviktsrörelser.

Kroppens jämnvikt uti olika lägen beror på samverkan mellan en massa muskler. Dessa styras utaf sina nerver och därför komma vid dessa rörelser en stor mängd nerver i verksamhet och hjärnan blir mer sysselsatt vid dessa än vid de flesta andra rörelser. En del af jämnviktsrörelserna äro starka benrörelser och räknas till de afledande rörelserna. Då så låter sig göra, öfvas jämnviktsrör. samtidigt med häfrör.

Jämnviktsrörelser utföras antingan *utan* eller *med* redskap.

I. *Utan redskap* (stegringsföljd):

St. tåhäfn. *(fel:* kroppen böjd bakåt, svankrygg);
sl. st. „
gr. „ „
gång (a) st. tåhäfn.;
st. 2 kn.böjn.;
gr. st. 2 kn.böjn.;
gång (b) st. tåhäfn. *(fel:* ej lika häfning på båda benen);
„ (a) „ kn.-böjn. *(fel:* kroppstyngden ej på bakre benet);
„ (b) „ 2 kn.-böjn. *(fel:* att kroppen ej sjunker rätt ned, utan att kroppstyngden öfverföres för mycket på det främre benet);
sl. gång st. tåhäfn.;

(alla de nämnda stegras genom att utföras i hvil- och str. st. stln.)

krokhalfst. utg.; „ vr. uppböjn.; „ kn. strn. bak; „ „ utåtförn.; halfst. B. „ „ krokhalfst. knä strn. fram;	Inledas vid stöd. Stegras: genom hastigt ombyte; genom att hafva armarna i hvil- o. str.; genom sl. st. utg. *Fel:* att axlarna ej hållas lika högt.

str. nigst. 2 A.sträckn.;
„ nigsitt. utg.;

famn nigsitt. 2 A.slagn.;
tåst. kn. uppböjn.;
våg tåstödjande utg.;
„ halfstående „

II. *Med redskap* (stegringsföljd):

Vägstående (= balansstående) utg.;
tvärgr. vägst. utg.;
gång vägst. utg. (lindrig) kn.böjn.;
tvär „ 2 kn.böjn.;
gång „ förflyttning (= vägst. gång);
vägst. B. utåtförn.;
„ gång baklänges;
tvär vägst. sides förflyttn.;

} Stegras genom användning af lutande redskap.

vägst. kn.uppböjn.;
„ „ „ och sträckn.;
vägspjärnst. kn.böjn.;
vägst. vändning.

Uppstigning till vägst.;
„ språng „ „

Snedsitt. utg.
tvär gr. sitt. utg.
gr. sitt. „

} växling, förflyttning;

gr. sitt. öfvergång till tvärsitt. utg.;
sned sitt. uppstigning;
gr. „ „
vägst. till snedsitt.;
våghäng. till vägst.;
str.häng. till „

I samband med jämnviktsrörelserna öfvas nedhopp från redskap.

Från lågt redskap: nedhopp framåt;
" " till sida;
" högt: " " med hjälp af ena handen;
" " från sned sitt. utg.;
" " " tvär " "
" " med hjälp af båda händerna d. v. s. öfvergång från st. eller sitt. utg. till den sträckhängande stln.

Marsch- och uthållighetsrörelser.

Såsom sådana användes: Benrörelser III. och IV. gruppen.

Skulderbladsrörelser.

"Rörelser för ryggsidans muskler" är den riktigare benämningen på dessa rörelser. De verka uträtande på ryggraden och bidraga därigenom till bröstkorgens vidgande och till den korrekta hållningens bevarande. Några af de stora musklerna på bålens ryggsida hafva sitt fäste på skulderblad eller öfverarm. Vid rörelser med armarna blifva dessa muskler sträckta eller komma uti sammandragning och verka jämte öfriga på ryggsidan varande muskler till att fixera — kvarhålla — skulderbladen i närheten af ryggpelaren och att uträta den stora böjningen bakåt i ryggraden. Häraf framgår, att dessa rörelser äro synnerligen lämpliga att använda mot kutrygg.

De långa med kotpelaren parallelt gående musklerna medverka dessutom. Men samtidigt som den mellersta kröken vid 6.—8. ryggkotorna uträtas, framträder en benägenhet att öka den nedre krökningen i ländregionen, och skulle detta kunna framkalla svankrygg eller kunna öka redan befintlig sådan. Rekryten skall därför tillhållas att motverka detta genom att kraftigt använda bukmusklerna.

Den enklaste skulderbladsrörelsen är intagandet af den "enskilda ställningen" så som exercisreglementet för infanteriet angifver den. Vid denna arbeta de långa ryggmusklerna för att uträta ryggraden, och de breda till armarna gående musklerna trycka skulderbladen mot refbenen samtidigt med att armarnas öfre och nyckelbenens och skulderbladens yttre del föres bakåt.

De vanligaste *felen* äro:

att svankrygg uppstår under rörelsen, och
att axlarna ej fixeras.

Skulderbladsrörelserna indelas uti:

I. samsidiga och
II. växelsidiga.

Dessutom kunna *hufvudrörelser* hänföras hit, emedan vid dem en mängd af öfre delens af ryggen muskler måste vara i verksamhet.

I. *Samsidiga:*

a) *Utan redskap* (stegringsföljd):
Höftfäste;
st. 2 A.uppböjn.;
famn (a) st. utg.;
st. 2 A. strn. ut;

famn (a) — famn (c) 2 A.slagn.;
fel: att öfverarmarna ej äro stilla under rörelsen och
att återgången (c)—(a) sker hastigt;
st. 2 A.strn. upp;
„ „ „ ut till famn (d) st.;
st. 2 A.strn. fram;
fel: axlarna följa med framåt vid sträckningen;
nackfäste;
räckst. 2 A.svängn. upp;
str. st. A.deln.:
str. st. 2 A.svängn. till nedre gränsen.

Dessa rörelser stegras genom att utföras uti stupst. eller gång (b) stupst. utg.

b) *med redskap* (stegringsföljd):
Framligg. utg. (äfven benämnd framligg. hållning);
frambågligg. utg.

Dessutom stegras dessa rörelser genom att hålla armarna i ving, böj, famn, hvil och sträck eller genom att uti utg. utföra rörelser med hufvudet (hufvudvridn.), med armarna (t. ex 2 A.sträckn., A.slagn. eller A.deln.) eller genom framåtböjn. af bålen.

II. *Växelsidiga:*

a) *med afseende på basen* (stegringsföljd):
rörelser uti tåstödjande utg.;
„ „ vrist „ „
„ „ vågtå „ „
„ „ vågvrist „ „
„ „ våg halfstående utg.;

lämpliga rörelser äro: 2 A.strn., A.deln., A.svängn., hfdvridn. och bålböjn.

a) *Utfall*[1]) (stegringsföljd):

Halfstr. utfall (a) bak;

halfstr. utfall (a) fram;

„ „ (b) bak;

„ „ (a) med A.skiftn. och framvridn.;

„ „ (a) med effacering;

Utfall (a) och (b) med 2 A.strn. stegras genom 2 A.strn., svängn., deln. och genom framböjn.

Pyrrikai, krigisk och fredlig.

Fel vid utfallen: att kroppen ej får rätt lutning d. v. s. kommer i förlängningen af bakre benet.

De flesta skulderbladsrörelserna kunna stegras ytterligare genom användande af tyngder t. ex. gevär.

Hufvudrörelser:

Hfdböjn. bakåt;

„ S. vridn. långsamt;

„ „ „ hastigt;

„ „ böjn.;

„ „ vridn. och böjn. bakåt eller till sida.

Bukrörelser.

Oftast benämnas dessa rörelser äfven "rörelser för framsidans muskler." Man vill genom dessa rörelser stärka de muskler, som utgöra bukbetäckningen. Från refbenen sträcka sig en del muskler ned till bäckenets

1) Jämf. Benrörelser II. och växelsidiga bålrörelser III.

ben. Vid nämnda musklers sammandragning påverkas i första hand organen uti bukhålan, hvarigenom dessa komma uti lifligare verksamhet, och uti andra hand de nerv- och kärlstammar, hvilka följa kotpelaren. Erfarenheten har visat, att stärkandet af de yttre bukmusklerna ökar de inres styrka; följden blir: bättre matsmältning.

De vanligaste *felen* äro:

att andningen hämmas,
„ axlarna skjutas fram,
„ rörelsen utföres för hastigt.

Bukrörelser[1]) *indelas* uti:

I. *ryggböjningar,*
II. *ryggfällningar,*
III. *benuppböjningar* och
IV. *hållningar.*

I. *Ryggböjningarna* utgöra en inledning till de spännböjande rörelserna.

De utföras i st. och gr. st. stln. samt i gång (b) st. stln. Äfven utföras dylika vid bom med denna såsom stöd.

Stegringen sker genom att höja tyngdpunkten, d. v. s. genom att intaga hvil- och str. st. st. stln.

II. *Ryggfällningar:*

a) *Sittande:*

Motsitt. R.fälln. (sätet högre än fötterna);
helmotsitt. „ (fötterna å samma höjd som sätet);

Stegring: armarna i ving, böj, hvil, str.;
genom hufvudrörelser, armrörelser,
ökad tid eller ökad väg.

1) Jämf. dessutom Häfrörelser II.

b) *Knästående:*

Kn. gr. st. R.fälln.;

„ half „ „

Stegring: armarna i ving, hvil, str.

c) *Stående:*

Halfstående R.fälln. (vid ribbstol).

Stegring: armarna i ving, hvil, str.;

genom armrörelser;

„ kn. böjn.

III. *Benuppböjningar.*[1])

a) Ligg. 2 B.uppböjn.

Stegring: str. ligg.; famn (d) ligg.; hvil ligg.; dessa stegras hvar för sig genom B.deln.

Fel: armarna bibehålla ej under rörelsen sitt ursprungliga läge d. v. s. vidröra underlaget.

b) *Hängande* (stegringsföljd):

Str. häng. 2 kn.uppböjn. = krok (a) häng. utg.;[2])

krok (a) häng. växelkn. strn.;

str. „ „ B.lyftn.;

krok (a) häng. 2 kn. strn. = krok (b) häng. utg.;[2])

„ (b) „ B. deln.;

str. häng. långsam 2 B. lyftn. öfver bom till jämnvägande hållning.

IV. *Hållningar:*

a) *Fallhängande* utg.

Stegras genom tillägg af hfdvridn.;

„ „ af B.uppböjn.;

1) Jmf. Häfrörelser II. d.

2) Jmf. Häfrörelser II. c.

Stegras genom tillägg af 2 A.häfn.[1]) = fall häfhäng. utg.

Den sistnämnda stegras likaledes genom hfdvridn. eller B. uppböjn.;

b) *Båghängande* utg. och
„ 2 A.häfn. = båghäfhäng. utg.

Bägge stegras genom hfdvridning

Så väl a) som b) stegras genom bommens sänkande; vid b) skall början göras med bommen vid pannhöjd och *skall* sänkningen (stegringen) ske långsamt, för rekryter aldrig under bröstthöjd.

c) *Stupfallande* utg.

Denna utg. är den första i en följd af hållningar, hvilka visserligen hafva olika namn, men dock blott äro en stegring däraf.

Stupfall. } utg. Stegras: { genom hfdvridn.,
Vågfall. } „ B. lyftn.,
„ 2 kn. uppdragn.,
„ 2 A. böjn.,
„ 2 B. uppdragn..

Spets stup fall.,
„ „ stående, } utg. stegras genom 2. A. böjn.
Hvalf „ „

Växelsidiga bålrörelser.

Dessa rörelser utföras af fram- och baksidans muskler i förening. Rörelserna afse att påverka ryggraden och de utmed densamma följande kärl- och nervstammar samt att äfven öfva musklerna.

[1]) Jämf. Häfrörelser II. c.

Böjningar och vridningar äro de egentliga växelsidiga bålrörelserna; med dessa förenas arm- och benrörelser.

Hvarje böjning i sidled är tvifvelsutan åtföljd af någon vridning, hvarför man i afseende på dessa båda hufvudgruppers verkan har svårt att sätta någon bestämd gräns. Verkan blir i båda fallen — böjning eller vridning — en tänjning i ryggpelaren och densamma åtföljande kärl, nerver, muskler och senor på den ena kroppshalfvan, under det andra delar hoptryckas, slappas, kontraheras.

Felen vid dessa rörelser äro, att böjningen (vridningen) ej lokaliseras till den del af ryggraden, som man med rörelsen afser att påverka. T. ex. böjning ersättes ofta med vridning. Äfven inträffar det ofta, att vid vridning skuldrorna ej fixeras och att vridningen sker i fötterna i stället för i ryggraden.

Förutom de nämnda rörelserna räknas ock utfallen till detta släkte äfvensom en del hållningar, hvilka dock kunde hänföras till böjningarna, emedan muskelarbetet är snarlikt som vid dessa.

De *växelsidiga bågrörelserna indelas* i:

I. *böjningar,*
II. *vridningar,*
III. *utfall,*
IV. *hållningar.*

I. *Böjningar* (stegringsföljd):

Sl. st. S. böjn. [halfhvil; halfstr.];[1])

---

[1]) Det inom [ ] efter hvarje rörelse satta angifver rörelsens stegring genom armarnas förändrade ställning.

ving gr. st. S. böjn. [famn (c); str.; hvil];
„ gång (b) st. S. böjn. [hvil; str.];
„ sl. gång st. S. böjn. [hvil; str.];
half ving half hvil S. mot stöd st. S. böjn. [hvil; str.];
ving bändst. S. böjn. [hvil; str.];
S. mot korshalfst. B. deln.;
hjulning.

II. *Vridningar* (stegringsföljd):
Ving sl. st. S. vridn. [famn (a); famn (c); hvil; str.];
famn (a) gr. st. S. vridn. [famn (c); hvil; str.];
ving gång (b) st. S. vridn. [hvil.; str.];
„ „ (a) „ „ „ „ „
„ sl. „ „ „ „ „ „

Dessa båda arter stegras genom att sammansättas med hvarandra eller genom att en arm- eller bålrörelse tillägges. Ex. böj gång (a) vänd bågst. 2 A.str.; hvilgr. vändst.-S. böjn.; sl. vändst. 2 A.strn.

III. *Utfall:*
Se skulderbladsrörelser II. b.
Ving utfall (a) st. S. vridn. [hvil; str.];
„ „ (a) st. S. vridn. och S. böjn. (vridn. göres åt båda sidor, böjn. endast åt den främre fotens sida) [hvil; str.].

IV. *Hållningar* (stegringsföljd):
Sidfall. utg.;
halfstr. sidfall utg.;
„ „ B. deln.;

halfspännsidfall. utg.;
„ B. deln.;
handfäst sideshållning (= utliggning).

Sprången. (Hopp.)

Sprången äro de starkaste rörelserna uti dagöfningen och äro sammansatta utaf de öfriga rörelsesläktena. I sprången ingå nämligen ben-, skulderblads, buk- och växelsidiga bålrörelser i mycket rikt mått och vid en del äfven häf- och spännböjande rörelser.

Sitt stora värde hafva sprången just härigenom samt äfven, emedan de bidraga till att öka rekryternas djärfhet, företagsamhet och förtroende till sig själfva samt lära dem att öfvervinna hinder.

Språnget består af trenne delar:
satsen, *förflyttningen* och *nedspränget*.

Ur praktisk synpunkt är nedspränget den viktigaste. Det gäller nämligen att göra förflyttningen öfver hindret så, att man ej tager skada vid nedspränget, utan tvärtom genast efter detsammas passerande är fullkomligt herre öfver sin kropp.

Hur själfva förflyttningen sker är uti den praktiska tillämpningen af föga betydelse, men klart är, att ju mindre kraft man använder därunder, desto handlingsfärdigare är man efter densamma. Därför är det fördelaktigt att *inlära* det bästa, d. v. s. det mest kraftbesparande sättet. Ur estetisk synpunkt är äfven detta sätt det bästa. För att förflyttningen skall

kunna försiggå lätt och nedsprånget blifva riktigt d. v. s. ofarligt, bör satsen tagas rätt.

Satsen tages antingen med en fot *(enkel sats)* eller med båda fötterna samtidigt *(dubbel sats).* I båda fallen sättes foten eller fötterna kraftigt i marken. Foten bör vara *något* utåtvriden. Vid dubbel sats böra hälarna vara tillsammans.

Anslaget med händerna, då dessa skola medverka vid språnget, skall vara kraftigt och hastigt.

Satsen föregås vanligen af ett eller flera ansteg. Ansteget eller anloppet böra vara lämpade efter hindrets storlek och afståndet till detsamma. Anloppsafståndet skall vara så stort, att *erforderlig* fart och kraft kan utvecklas, sålunda ej förlångt, så att onödigt med kraft nedlägges på förflyttningen före språnget.

Förflyttningen är olika till sin form, beroende på hvad slags språng som utföres. Vid densamma bör bröstkorgens frihet eftersträfvas. Särskildt bör beaktas att hufvudet hålles rätt, ty det är betingelsen för att bröstkorgen skall kunna blifva fri och rörelsen vacker.

Nedsprånget skall alltid göras på fotbladen (fotbladet) med fötterna (foten) utåtvridna (-vriden), knäna skilda (knäet utåtfördt) och med eftergift uti fot-, knä- och höftleder. (Vid nedsprång på båda fötterna samtidigt skall afståndet mellan fotspetsarna vara ungefär en fotlängd, hälarna skola vara tillsammans.) Öfverkroppen i allmänhet något lutande åt det håll, hvarifrån språnget utförts. Mycket noga bör fotens ställning inläras, ty uti det angifna läget är fotleden starkast.

Mottagning bör under inlärandet af de bundna sprången förekomma och gäller därvid såsom regel.

att mottagaren *aldrig* får stå *midt framför* redskapet och

att en fallande skall tagas om lifvet, ej i armarna och undantagsvis i benen.

Instruktören har vid språngens öfvande förutom det sagda att iakttaga:

att vid enkel sats och

vid enkel sats med ansteg *satsen* samt

vid dubbel sats med ansteg *sista ansteget* tages lika ofta med höger som med venster fot,

att hufvudet hålles rätt och

att vid nedspränget jämnvikten fullkomligt bibehålles, det vill med andra ord säga, att stående grundställning *alltid* skall intagas på *den* plats, där nedspränget skett, *innan* denna plats får lämnas.

Sprången äro af två slag:

I. Fria.

II. Bundna.

I. *Fria språng* (hopp):

A. *På stället* (stegringsföljd):

1. St. inledning till fria spr.[1]) först efter instruktörens sedan efter manskapets räkning.
2. Fritt språng i höjd med lösa armar (D.)[2])
3. Fritt spr. i höjd med utåtkastning af armarna (D.).

---

[1]) Språng förkortas här till spr.

[2]) Vid de olika sprången angifves det slag af sats som användes sålunda:
(E.) = enkel sats utan ansteg.
(E. m. a.) = enkel sats med ansteg.
(D.) = dubbel sats utan ansteg.
(D. m. a.) = dubbel sats med ansteg.

4. Fritt spr. i höjd med utåtkastning af armar och ben (D.).
5. Fritt språng i höjd med vändning 90° (D.).
6. Fritt spr i höjd med vändning 180° (D.).

B. *Med förflyttning:*

a) *Dubbel sats utan ansteg* (stegringsföljd):

7. Fritt spr. i höjd framåt.
8. Fritt spr. till sida.
9. Fritt spr. bakåt.

Armarna föras vid satsens tagande först i motsatt riktning mot rörelsen och därefter hastigt i språngriktningen o. medverka härigenom att öka språngets längd.

b) *Enkel sats* (stegringsföljd):

10. Fritt spr. med 1—3 ansteg framåt i längd (höjd) (E. m. a.).
11. Djupspr. från bänk eller bom (högst knähöjd) (E. eller D.).
12. Fritt spr. i höjd öfver märke (E. m. a.).
13. „ „ i längd och höjd med vändning (E. m. a.).
14. „ „ i höjd öfver märke med vändning (E. m. a.).
15. „ „ i längd öfver märke (E. m. a.).
16. „ „ öfver märke med nedsprång på en fot (E. m. a.), benämnes "häckspränget".

II. *Bundna språng:*

17. Motst. inledn. till bundna spr.
18. Sidmotst. inledn. till bundna spr.
19. Gångst. inledn. till bundna spr.
20. Gångst. öfverspr. med åtvändning (sidsprång). Mottagaren står vid språng med benen åt vänster (höger) till höger (vänster) om den plats där nedspränget skall ske och hindrar med sin vänstra (högra) hand stödhanden att glida samt tager vid event. fall den hoppande om lifvet.
21. Gångst. öfver språng med frånvändning. Mottagning = 20.

} Redskap: Bom. Häst. Plint. (D. m. a.).

22. Sidmotst. förflyttn. med B.svängn. (E): Bom; mottagaren bakom den plats där nedspränget, som sker på en fot, göres.

23. Fäktspränget (utveckling af 22.) (E. m. a.): Häst, plint, bom med bomputa. Mottagning = 22.

24. Grenspr. i sadeln.
25. „ „ „ krupphäfn., afsittning.
26. „ „ „ saxning; en mottagare vid sidan af redskapet.
27. Grenspr. öfver; en mottagare bredvid nedsprångsplatsen.
28. Grenspr. till “stå i sadeln“; en mottagare å båda sidor af redskapet i höjd med sadeln.
29. Mellanspr.; en à 2 mottagare bredvid nedsprångsplatsen.
30. Ytterspr.; mottagning = 29.

} Redskap; Häst, Plint. (D. m. a.)

31. Halfhäng. half jämnvägande öfverspr. snedt framåt (D.).
32. Halfhäng. half jämnvägande sidspr. med åtvändning (D. m. a.).
33. Halfhäng. half jämnvägande sidspr. med frånvändning (D. m. a.).
34. Underhäng. snedt mellanspr. (D.).
35. Mothäng. mellanspr. (D. m. a.).
36. Halfspränget. (D. m. a.).
37. Hel- „ (D. m. a.).

} Redskap: Dubbelbom.

Djupsprång.

38. Frånhäng. djupspr.; Bom; utf. ock vid ribbstol. 39. Mothäng. djupsprång; Bom, ribbstol, vägg.	Mottaren snedt bakom.
40. Sittande djupspr.; Bom, jämf. jämnvikts rr. 41. Jämnväg. djupsprång; Bom.	

42. Löpning på lutplan.	Upp, sker med god fart och stora steg, Ned, sker med små hastiga steg.

43. Öfverslag på plint och häst utföres först på stället sedan med dubbel sats med ansteg.

Inledes genom växling mellan gr. frånfallhäng. och gr. spännböj. och genom öfverslag från jämnväg. hållning till gr. spännböj.

Vid språng är det nödvändigt att vara noga med inledningen d. v. s. att med de enklare sprången förbereda de svårare. Sprången 1, 2, 3, 5, 7 skola föregå 10.

Synnerligen viktiga äro 10, 11, 12, 14, 16 alldenstund rekryten genom dem lär sig nedspränget. Innan dessa äro väl öfvade och fotställningen vid nedspränget inlärd, böra ej 20 och följande användas.

Andningsrörelser.

Uti inlednings- och afslutningsrörelserna ingå de s. k. andningsrörelserna. De afse att gifva lungorna tillfälle att i hög grad kunna afgifva det under arbetet alstrade kolsyret och upptaga erforderligt syre. Dessa rörelser äro långsamma arm- eller skulderbladsrörelser, vid hvilka bröstkorgen höjes och utvidgas, och under hvilkas utförande lungorna ofrivilligt fyllas och tömmas.

Här är någon stegring ej af nöden, ty de enklaste rörelserna upprepade verka lika bra som de sammansatta.

Ex. A.lyftn. fram upp, sänkning ut ned. (A.rundn.)
Böjst. 2 A. strn. till famn (d) st. utg.
A.lyftn. ut upp.

Dessa rörelser utföras äfven under tåhäfning eller under tåhäfning och knäböjning eller uti endera utg.

A.lyftn. under sidovridn.
Famn (c) st. A.rundn.
Famn (a) utfall (b) st. A.slagn.
Famngående A.slagn.
Långsam marsch under A.lyftn. fram upp. sänkning ut ned.



10 dagöfningar.

Efterföljande 10 exempel å dagöfningar afse att visa stegringen tillämpad.

De äro skrifna med tanke på våra stam- och beväringsrekryter, dock utan annan afsigt än att vara en ledning för de i dessa stycken mindre förfarne.

Alldenstund "Instruktion för rekrytutbildningen vid infanteriet" lägger hinder i vägen för redskapens användande förr än 4. veckan har ej heller i de tre första dagöfningarne användts dylika. Skulle dock möjligen någon ändring i nämnda instruktion i berörda afseende komma att vidtagas, bör ingen svårighet förefinnas att framflytta 4. dagöfningens häfrörelser till 1. eller 2. dagöfningen o. s. v.

I. Dagöfningen.

Ordningsrörelser:	Rättning a ett led. Vändningar.	
	Förflyttning fram ett steg.	
	Indelning till två.	= exerc. regl. "Indelning af rotar".
Korrektionsrör.:	F.slutning och utåtvridning.	"Fötter — slut![1]) Fötter — ut!"
	Hfd böjn. bak.	"Hufvudböjning bakåt — ett, två".
	Tå häfn.	"Tåhäfning — ett (Tå st.), två.
	2 A. böjn. upp.	Böj st.
	Höftfäste.	"Höftfäst — ett! (Höfter — fäst!)". (Ving st.)
Benrörelser:	Ving st. F.flyttn. ut.	"— — Fotflyttning utåt, venster — ett!" (Ving gång (a) st.)
	" " " till sida.	"— — " till sida — ett! tu!" (gr. st.).
	" " " fram.	"— — " framåt venster — ett!" (gång (b) st.)
Inl. till spännböj. rör.:	" R.böjn. bak. fram, ned.	"— — Bakåt — böj. Uppåt — sträck. Framåt — böj. (Ving stup st.) o. s. v." (Verkställighetsorden med långsamt uttal.)
Marsch:	Marsch med knäuppböjn. på stället med stöd.	Stödet å bom vid axelhöjd eller å kamraters axlar. Marschen långsam. Kroppen stilla.
	Språngmarsch +.	$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ minut. [+ = Sid. 23; här = Vanlig — marsch ($\frac{1}{4}$ min.). Tåmarsch med korta steg ($\frac{1}{2}$ min.).]
	2 A.böjn. upp.	
Vexelsidiga bålrör.:	Sl.st. S.böjn.	"— — Sidböjning venster — ett, två."
	Ving sl.st. S.vridn.	"— — — — Sidovridning venster — ett, två." Ving sl. vänd st.
+	" st. 2 kn.böjn.	"— — Knäböjning — två. (Ving nigst.) Uppåtsträckning — tre. Nedsänkning — fyra."
Sprang (Hopp):	N:ris 1. 2. 3. 5. 7.	Bef.-o. framgår af språngens namn. sid. 60.
	Ving sl.st. tåhäfn.	Ving sl. tå st.
	A. framförböjn.	"Armframförböjning — ett!" Famn. (a) st. Öfverarmarna tillbakadragna, axlarne sänkla.

[1]) Se not. å sid. 13.

II. Dagöfningen.

Ordnings rör.:	Rättning å 2 led.	
	Steg till sida och bakåt.	
Korr.		enl. I.
	2 A.strn. upp. ned.	"Armsträckning uppåt — ett! tu!" Str. st.
	Ving gr.st. tåhäfn.	Ving gr. tå st.
Inl. till Spännböj.	Str.st. R.böjn. bak. fram. ned.	
rör.:	Vingst. F.flyttningar.	
	2 A. strn. ut.	Famn (e) st.
Jämnvikts rör.:	Ving gång (a) st. tåhäfn.	Ving gång (a) tå st.
Marsch:	Språngmarsch +.	$\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ minut.
Skulderblads rör.:	2 A.strn. upp. ut, ned.	
Buk rör.:	Stupfall. utg.	mot bänk. "Stupfallande — ett. två."
Vexelsidiga bål		
rör.:	Ving gr.st. S.vridn.	Ving gr. vänd st.
	Halfstr. sl.st. S.böjn.	"Venster arm uppåt — sträck! tu! — —"
		(Armsträckning uppåt venster — ett! tu!)
+	Ving st. 2 kn.böjn.	
Språng:	Repetition samt n:ris 10 o. 11.	
Afslutningsrör.:	A.rundn.	"Armlyftning framåt uppåt — ett. utatsänkning — två. handvändning — tre. nedsänkning — fyra!"

III. Dagöfningen.

Ordnings rör.:	Ledöppning. Flere vändningar. Vändningar och steg samt omvändt.	
Korr. "		enl. I.
Inlednings rör.:	2 A.strn. fram.	Räck st. Obs. axlarna väl tillbaka och sänkta.
	Ving st. F.flyttn.	i serie.
	Ving st. R.böjn. bak, fram, ned.	
	Ving gång (b) st. S.vridn.	Ving gång (b) vänd st.
	Ving st. 2 kn.böjn.	hastigt = språng N:r 1. (Inledn. till fritt hopp:
Inl. till Spännböj. rör.:	Str. gr. st. R.böjn. bak, fram, ned.	
	Ving st. växel tålyftn.	Sid. 33.
	2 A.strn. upp, ut, ned.	
Jämnvikts rör.:	Ving gång (b) st. tåhäfn.	Ving gång (b) ta st.
Marsch:	Språngmarsch +.	1 minut.
Skulderblads rör.:	Nackfäste.	"Nackfäst — ett! (Nacke — fäst!)" Hvilst.
Bukrör.:	Stupfall. utg.	"Stupfallande — ställ." Jemf. II.
Vexelsidiga bål rör.:	Str. sl. st. S.vridn.	Str. sl. vänd st.
	Famn (e) gr. st. S.böjn.	
+	Ving gr. st. tåhäfn. eller str. st. d:o.	
Språng:	Repetition samt n:r 12.	
Afdelnings rör.:	A.rundn.	Jemf. Afslutningsrör. å II. "Armrundning — ett, två, tre! fyra."

IV. Dagöfningen.

Inlednings rör.:	Ordn.rör.	Dessa förekomma i alla följande dagöfningar.
	Korr.rör.	
	Str. st. 2 kn.böjn.	Str. nig st.
	2 A.lyftn. ut.	Famn (c) st.
	Ving gr. st. R.böjn. bak, fram.	
	Str. gång (a) st.	senare Str. gång (a) tå st.
	Hfdvridn.	"Hufvudvridning långsamt, venster — ett, två, tre, fyra."
	2 A.strn. upp, ut, fram, ned.	
	Ving gr. st. S.vridn.	
	Inledning till fritt hopp.	Språng N:r 1.
Spännböj. rör.:	Utg. (event) m. fattning. +	"— — Bakåt — böj. Uppåt — sträck. (+ = Framåt — böj. Nedåt — böj o. s. v." samt Vingst. 2 kn. böjn.) Afståndet från ribbstolen 1—1½ fotlängd.
Bukrör.:	Stupfall. 2 kn.uppdragn.	"Knäuppdragning — ett, två."
Häfrör.:		Samtidigt med *häfrör.* öfvas alltid jämnv. rör. å bänk eller å bom.
	Vexelklifgång.	"V. hand, H. fot = opp. Förflyttning uppåt med V. fot — ett, H. hand två, H. fot — tre, V. hand — fyra o. s. v." Senare räknar instruktören ett, två, hvarvid V. fot och H. hand flyttas på ett, och H. fot och V. hand på två. Till en början blott halfva stegen.
	Inledning till lodhängande änlring.	1) Ribbstol. "Sträckhängande — opp. Krokhängande — ställ." Fotställningen vid änlring visas, derefter göres fotvexling. Obs. Fötterna skola dervid skjutas långt framom knäna. 2) Stång el. linor. Benens fattning samt fotvexling inläres; till en början stöd under sätet af en kamrat. 3) 2 linor, fattning vid sträckhöjd. Vexling mellan str. häng. och krok. häng. öfvas; ena eller båda linorna fattas af fötterna. 4) 1 lina. Vexling mellan str. häng. och krok. häng. genom att flytta händerna ned och upp.
	Str. häng. utg.	I mot-, lod- och från-; senare häfning i dessa stln. men blott till häfhäng(a).
	Vägslingring.	Sedan rekryten tagit plats i en yttre ruta, så att förflyttning kan ske åt höger: 1) Fatta med H. hand innunder nästa pinne till höger. 2). Fatta med V. hand bortom den H. med axelbredd mellan händerna, men på samma sida som kroppen nu är. 3) Drag kroppen nu under den pinne, i hvilken händerna hålla o. s. v. Senare: "Börja".
Jämnv. rör.:	Vägst. utg. Tvärvägst. utg.	Senare båda med knäböjn.
	Vägst. gång.	Bom å n:r 1. Blicken högt och rakt fram.
	Ving krokhalfst.	"— — Krokhalfst. — ställ. (Knäuppböjning — venster — ett.)"
Marsch:	Språngmarsch +.	1 minut.
Sk.-bl. rör.:	Ving framligg. utg.	senare d:o frambågligg. utg. Bänkar, marken. "1. ligg ned, 2. stöd — ställ." Begagnas bänk skall höftleden vara framför bänkens främre kant. 2. få ej trycka för hårdt.
		"Med höftfäst. — ställ." Bålen upplyftes *långsamt* i vågplanet, båda händerna lyftas från marken samtidigt. "Stöd." Händerna i marken.
omvexl. med	Räckst. 2 A.svängn.	Från Räckst. utg.: "Armsvängning uppåt — ett!"
Bukrör.:	Ving motsitt. R.fälln.	Bänkar. "1. sitt ned med ½ sätet å bänken, 2. stöd — ställ." 2. ungefär samma stln. som vid kn. st. färdigställning, händerna å 1:s vrister. "Höftfäst — ett! Ryggfällning långsamt — ett. Stopp. Andas djupt. Uppåt — två."
Vex.S. bål rör.:	Str. gr. st. S.vridn.	
	Famn (c) gr. st. S.böjn.	
+	Str. st. 2 kn.böjn.	
Språng:	Repetition samt n:ris 17, 18, 19, 20.	
Afsl.rör.:	Ving utfall (b) bak.	"— — V. fot helt tillbaka — ett.
	A.rundning.	"Armrundning — kör!"

V. Dagöfningen.

Inledningsrör.:	Ving gång (a) kn. böjn.	"— — H. knä — böj — —."
	2 A.lyftn. under tåhäfn.	
	Famn (a) båg st.	"— — I öfre delen af ryggen (Till bågstående) bakåt — böj."
	Täst. hfdvridn.	
	2 A.strn.	i serie.
	Halfstr. sl. st. S.böjn.	
	Famn (a) gr. S.vridn.	
	Ving nigsitt. utg.	"— — Sitt!"
Spännböj. rör.:	Utg. m. fattning +.	$1^{1}/_{2}$ fotlängd. Äfven i gr. st.
Bukrör.:	Stupfall. 2 A.böjn.	"— — Armböjning — ett, två."
Häfrör.:	Vexelklifgång.	"Kör."
	Lodhäng. äntring.	
	A.häfn. (a).	I mot-, lod- och från-. Bör göras flera ggr med uppehåll, t. ex. 3 häfn. 2—3 ggr.
	Vågslingring.	
Jämnv.rör.:	Vägst. gång.	Bom å n:r 2.
	Hvil krokhalfst.	
Marsch:	Språngmarsch +.	$1^{1}/_{2}$ minut.
Sk.bl.rör.:	Ving frambågligg. hfdvridn.	
omv. m.	Halfstr. st. A.skiftn.	genom svängning framåt. — Obs. ej länge.
Bukrör.:	Ving motsitt. R.fälln.	Längre tid än IV.; 2—3 djupa andetag.
omv. m.	Fall- och båg-häng. utg.	Sid. 16 och 50.
Vex.S. bål rör.:	Str. gång (b) S.vridn.	
	Hvil gr. st. S.böjn.	
omv. m.	Sidfall. utg.	"Stupfallande — ett! Med H. hand höftfäst. På V. hand — ställ." Obs. V. hand och hälarne skola vara i tvärplanet. Höger sida väl upplyft.
+	Str. gång (a) tåhäfn.	
Häfrör.:	= föregående.	
Språng:	Repetition samt n:r 21.	
Afsl.rör.:	Ving utfall (a) bak, fram.	
	A.rundn.	

VI. Dagöfningen.

Inledningsrör.:	Ving gång (b) 2 kn.böjn.	
	Böj bågst. utg.	senare str. d:o.
	Hastiga hfdvridn.	i 4 tidmått.
	Halfstr. halfräck st. A.skiftn.	
	Stupfall. 2 kn. uppdragn.	
	Hvil sl. st. S.vridn.	
	Famn (c) gr. st. S. böjn.	
	Ving och Hvil nig sitt. utg.	Vexling mellan bada utg.
Spännböj. rör.:	Utg. med fattning +.	1 $^{1}/_{2}$—2 fotlängder. Senare med tahäfning.
Bukrör.:	Krokhäng. utg.	
Häfrör.:	Vexelklifgång.	
	Lodhäng. äntring.	
	A.häfn. (a).	I mot-, lod- och från-. 5 häfn. 2—3 ggr.
	Lodslingring (Kors d:o).	Samma fattning som vid vågslingr. (se IV.), men uti pinnen öfver hufvudet (snedt uppåt höger). Vid lodslingr. skall ansigtet hela tiden under vridningen vändas åt samma långträd i stegen.
Jämnv.rör.:	Vägst. gång.	Bom ä n:r 3.
	Ving krokhalfst. Vr.uppböjn.	"— Vristuppböjning — ett! två!"
Marsch:	Sprängmarsch +.	2 minut.
Sk.bl. rör.:	Böj [Famn (c)] fram båg ligg. utg.	senare 2 A. strn. (A.slagn.)
omv. m.	Str. stupsl. utg.	Skall ske till vågplanet. Senare 2 A. böjn.
Bukrör.:	Hvil mot sitt. R.fälln.	Under vägplanet blott i Ving.
omv. m.	Str. ligg. 2 B.uppböjn.	
Vex.S. bål rör.:	Str. gr.st. S.böjn.	
	Böj gång (a) vänd st. 2 A. strn.	
omv. m.	Halfstr. S.fall. utg.	
+	Ving gång (a) kn.böjn.	
Häfrör.:	= föreg.	
Språng:	Repetition samt n:ris 22, 42.	
Afsl.rör.:	Famn (a) utfall (b) bak, fram.	
	A.lyftn. ut upp under tåhäfn.	

VII. Dagöfningen.

Inlednings rör.	Böj tå st. — Str. nig st.	
	Str. bågst. utg.	
	Hvil gång (b) tåhäfn.	
	Hastiga hfdvridn.	
	A.strn. i olika riktn.	1. ex. V. arm ut, H. arm upp.
	Stupfall. 2 A.böjn.	
	Ving gång (b) S.vridn.	
	" " " " böjn.	
	Str. st. 2 kn.böjn.	
Spännböj. rör.:	Tåhäfn. +.	2—2 ½ fotlängder. Äfven i gr. st.
Bukrör.:	Krokhäng. utg.	senare vexelknästräckning "1! 2! 3! 4!"
Häfrör.:	Lodhäng. äntring.	
	A.häfn. (b).	= VI.
	Fall underhäng. 2 A.gång.	Bom till en början öfver bäckenhöjd.
	Korsslingring.	
Jämnv. rör.:	Vägst. gång.	Bom å n:r 4.
	Ving krokhalfst. kn. strn. bak.	
Marsch:	Språngmarsch +.	2—2 ½ minut.
Sk.bl. rör.:	Böj frambäg ligg. 2 A.strn. upp.	
omv. m.	Str. st. 2 A.svängn. till nedre gränsen.	
Bukrör.:	Str. motsitt. R.fälln.	Då fällningen skett ända ned, bör höftfäste till en början användas vid uppåtsträckningen.
omv. m.	Str. ligg. 2 B.uppböjn.	
Vex.S. bål rör.:	Hvil gr. vändst. S.böjn.	
	Str. gr. st. kast vridn.	4 tidmått. *Kast* betecknar att rörelsen sker hastigt.
omv. m.	Halfspänn S. fall. utg.	Obs. Händer och hälar i tvärplanet, som skall vara vinkelrätt mot redskapet.
+	Ving gång (b) 2 kn.böjn.	
Häfrör.:	= föreg.	
Språng:	Repetition samt n:r 34.	
Afsl. rör.:	Famn (a) utfall (b) A.slagn.	
	A.lyftn. ut upp under tåhäfn.	

VIII. Dagöfningen.

Inlednings rör.:	Str. fäst. A.deln.	
	Str. gång (b) bågst. utg.	senare framböjn.
	Ving utfall (a) bak, fram.	
	Hfd S.böjn.	
	A.strn. i olika riktn.	
	Stupfall. 2 A.böjn.	
	Str. gång (b) S.vridn.	
	Hvil gr. st. S. böjn.	
	A lyftn. ut med tåhäfn. och hfdböjn. bak.	
Spännböj. rör.:	Tåhäfn. +.	2 $^{1}/_{2}$ fotlängder.
Bukrör.:	Krokhäng. vexel kn.strn.	
Häfrör.:	Lodhäng. förtlyttn. vågrätt.	
	Underhäng. 2 A.gång.	
	Korsslingring.	
	Slagäntring på stället.	Bom å sträckhöjd till en början.
Jämnv. rör.:	Vägst. gång.	Bom å n:r 5.
	Ving krokhalfst. kn. strn. fram	
Marsch:	Språngmarsch +.	2—2 $^{1}/_{2}$ minut.
Sk.bl.-rör.:	Str. frambågligg. utg.	
omv. m.	Halfstr. utfall (a).	
Bukrör.:	Ving helmotsitt. B.fälln.	
omv. m.	Fall häfhäng. B.uppböjn.	
Vex.S. bål rör.:	Str. gr. st. vexel kastvridn.	2 tidmått. "Venster! Höger!" *Vexel* betecknar att rörelsen sker direkt från venster till höger.
	Str. gång (b) S.böjn.	
omv. m.	Halfspänn S.fall. B.deln.	
+	Str. gr. st. 2 kn.böjn.	
Häfrör.:	Inl. till öfverkastning å bom.	1) Uppsittn. till jämnväg. Handvändning. Intagande af krokstuphäng. utg. Återgång till jämnväg. 2) Bom å hakhöjd. Rekr. fattar såsom vid frånhäng. utg. Rekr. springer fram, kastar upp benen å bommen och stannar i krokstuphäng. stln. 3) = 2, men fortsätter till jämnväg. stln. 4) Bom å sträckhöjd. Frånhäng fattning. 2 B lyftn. till jämnväg. 1 medhjelpare. Obs. Hfd väl bakåt.
Språng:	Repetition samt n:r 31.	
Afsl. rör.:	Famn gående A.slagn.	

IX. Dagöfningen.

Inlednings rör.:	A.lyftn. ut. upp under 2 kn. böjn.	
	Str. gång (b) bagst. 2 A.böjn.	
	Hvil utfall (b).	
	Str. ligg. 2 B.uppböjn.	
	Böj gång (a) vändst. 2 A strn.	
	Str. gr. st. S.böjn.	
	Nigsitt. hfdvridn.	
Spännböj. rör.:	Tåhäfning +.	3 fotlängder.
Bukrör.:	Vågfall. utg.	senare 2 A.böjn. "Vågfallande — ställ."
Häfrör.:	Lodhäng. förflyttn snedt upp.	Nedgång på 2 linor.
	Underhäng. 2 A.gång.	
	Slagäntr. å bom.	A linor om dylika finnas.
Jämnv.rör.:	Vägst. gång	Bom å n:r 6.
	Ving krokhalfst. kn. strn. fram	
Marsch:	Språngmarsch +.	2 ½—3 minut.
Sk.bl. rör.:	Str. fram båg ligg. framböjn.	
omv. m.	Halfstr. utfall (a) A skiftn.	framvridning vid armböjningen.
Bukrör.:	Hvil helmotsitt. R fälln.	
omv. m.	Krokhäng. 2 kn.strn.	
Vex.S. bål rör.:	Str. gång (a) vändst. S.böjn.	
omv. m.	Halfspänn S.fall. B.deln.	
+	Ving. utfall (a) kn.böjn.	
Häfrör.:	Öfverkastn. till jämnvägande.	
Språng:	Repetition samt n:ris 32. 33.	
Afsl. rör.	A.lyftn. under S.vridn.	

X. Dagöfningen.

Inlednings rör.:	Str. vingst. A.deln.	senare med 2 A.böjn. och strn.
	Str. gång (a) vänd bågst utg.	
	Hvil gång (a) kn böjn.	
	Str. ligg. 2 B.uppböjn.	
	Str. gr. st. kastvridn.	4 tidmått.
	Hvil gr. vändst. S.böjn.	
	A lyftn. ut upp under Inl. till fritt hopp.	
Spännböj. rör.:	Kn.uppböjn. +.	3 fotlängder.
Bukrör.:	Vågfall. 2 A.böjn.	Senare spetsstupfall. 7—8 ribban nedifrån.
Häfrör.:	Lodhäng. sned förflyttning.	
	Underhäng. 2 A.gång med vexelsidig häfning.	
	Slagäntring.	
Jämnv.rör.:	Vägst. gång.	Bom à n:r 7.
	Ving krokhalfst. ombyte.	Hastigt.
Marsch:	Språngmarsch +.	2 ½—3 minut.
Sk.bl. rör.	Str. frambåg ligg. framböjn.. A.deln.	
omv. m.	Str. stup gr. st. 2 A.svängn.	
Bukrör.:	Ving mothalfst. R.fälln.	
omv. m.	Krokhäng. 2 kn.strn.	
Vex.S bål rör.:	Famn (a) gr. vänd st. A.slagn.	
omv. m.	S.mot korshalfst. B.deln.	
+	Ving tåst. — Ving nigsitt.	Vexling hastigt.
Häfrör.:	Öfverkastn. till jämnväg.	
Språng:	Repetition samt n:r 36.	
Afsl. rör.:	Långsam marsch med A. rundn.	